

Танай гэр бүлд Ковид-19-өөр халдварласан байх магадлалтай хүн байгаа бол

Гэртээ байхдаа дараах 8 зүйлд анхаарлаа хандуулна уу.

(Японы Хүрээлэн орчны халдвар судлалын эрдмийн хурлын нийтлэлээс хэсэгчлэн өөрчилж ашиглав) 2020 оны 3-р сарын 1-ний өдрийн хувилбар

Өрөөнд тусгаарлах

- ◆ Тусдаа өрөөнд тусгаарлаарай. Хоол идэх, унтах үед ч ялгаагүй халдвар авсан хүнийг өрөөнд тусгаарлах хэрэгтэй.
 - Хэрэв гэртээ хүүхэдтэй, өрөөний тоо хүрэлцэхгүй зэрэг шалтгаанаас болж зориулалтын өрөө гаргах боломжгүй бол дор хаяж 2 м-ээс илүү зай авч, хавтан, хөшиг зэргийг ашиглан тусгаарлавал зохино.
 - Нэг өрөөнд хамт унтахаар бол толгойгоо эсрэг чиглүүлж унтана уу.
- ◆ Халдвартай хүн өрөөнөөс хамаагүй гарч болохгүй. Бие засах, усанд орох зэрэг шаардлага гарахаас бусад үед дундын хэсэг рүү гарахаас аль болох зайлсхийнэ үү.

Халдварт өвчтөнийг асрах хүний тоог хязгаарлах

- ◆ Зүрх, уушиг, бөөрний архаг хууч өвчинтэй, чихрийн шижинтэй, дархлаа буурсан, жирэмсэн зэрэг байдалтай хүнээр халдварт өвчтөн асруулахаас зайлсхийнэ үү.

Амны хаалтаа хэрэглэх

- ◆ Хэрэглэсэн амны хаалтаа бусад өрөө рүү зөөхгүй байх.
- ◆ Амны хаалтны гадна талд гар хүрэхгүй байх. Амны хаалтыг тайлахдаа бүчнээс нь барьж тайлах ба бусад хэсэгт гар хүрч болохгүй.
- ◆ Амны хаалтыг тайлсны дараа заавал гараа савандаж угаана. (эсвэл спиртээр арчсан ч болно)
 - * Амны хаалт бохирдсон бол даруй шинэ цэвэр, нуруугүй амны хаалтаар солино.
 - * Амны хаалт зүүгээгүй бол ханиалгаж найтаахдаа алчуур салфетка зэргээр ам хамраа таглана.

Гараа тогтмол савандаж угаах

- ◆ Гараа тогтмол савандаж угаах ба спиртээр ариутгана. Угаагаагүй гараар нүд, хамар, ам зэрэгтээ бүү хүр.

Агааржуулалтыг сайн хийх

- ◆ Өрөөний агааржуулалтыг тогтмол хийнэ үү. Дундын орон зай, өрөөнүүдийн агааржуулалтыг сайн хийх хэрэгтэй.

Хүмүүс гар хүрдэг зүйлийг сайн ариутгах

- ◆ Хүмүүс гар хүрдэг зүйлийг (Хаалганы бариул, орны хашлага г.м.) устай хольж шингэрүүлсэн хлорын цайруулагчаар арчиж, дараа нь усаар норгосон алчуураар арчина уу. **Цайруулагч нь барааны дэлгүүрт зарагддаг ахуйн хэрэглээнийх байж болно.**
 - Эд бодист наалдсан вирус нь хэсэг хугацаанд амьд байдаг.
 - “Хлорын цайруулагч” гэж гол найрлага нь хлорын гидроксид байх ёстой ба зохих хэмжээг усаар шингэрүүлж ашиглана. (0.05 хувийн уусмал болгоно. [Жишээ нь 6 хувийн концентрацтай бол 25 мл цайруулагчийг 3 л усанд хийж найруулна.]
- ◆ Бие засах газар, угаалтуурыг ахуйн хэрэглээний энгийн угаалгын бодисоор угааж, ахуйн хэрэглээний ариутгагч бодисоор тогтмол ариутгана.
 - Нүүр гарын алчуур, хувцас, аяга таваг, сэрээ савх зэргийг энгийн угаалгын бодис ашиглан энгийн маягаар угааж болно.
 - Халдвартай хүний хэрэглэсэн зүйлийг тусад нь угаах шаардлагагүй.
- ◆ Угаагаагүй зүйлийг хамтран ашиглаж болохгүй.
 - Ялангуяа нүүр гарын алчуурыг бие засах өрөө, угаалтуур, гал тогоо зэрэг газраар хамтран ашиглаж болохгүй.

Бохирдсон орны цагаан хэрэглэл, хувцсыг угааж цэвэрлэх

- ◆ Хөлс, шээс зэрэг биеийн шингэнээр бохирдсон хувцас, орны цагаан хэрэглэлийг бээлий, амны хаалт зүүж, энгийн ахуйн угаалгын бодисоор угаагаад гүйцэд хатаана.
 - Ялгаснаас вирус илрэх тохиолдол байдаг.

Хог хаягдлыг хаяхдаа битүүмжлэх

- ◆ Нустай алчуур цаас зэргийг хаяхдаа шууд гялгар уутанд хийж, өрөөнөөс гаргахдаа битүүмжилсэн байдлаар хаяна уу. Хог хаягдлыг хаянгуут шууд гараа савандаж угаах хэрэгтэй.

- Халдвар авсан (болон сэжигтэй) хүн гадуур гарахыг хориглоно.
- Гэр бүлийн хүмүүс, хамтран амьдрагчид биеийн халуунаа хэмжих зэргээр эрүүл мэнддээ хяналт тавьж, ялангуяа ханиалгаж найтааж байгаа бол ажлын газар, сургууль зэрэг дээрээ очихгүй байх.